

SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare
A Business of Caring.



Su embarazo: un comienzo sano

Está esperando un bebé.

Éstos son momentos emocionantes, pero también pueden ser abrumadores. ¿Cómo se llamará su bebé? ¿De qué color pintará su cuarto? ¿Qué ropa necesitará?

Con tantas preguntas, es bueno saber que hay algunos pasos que puede tomar para marcar una gran diferencia en la vida de su bebé.

USTED Y SU MÉDICO

Su médico es un recurso importante durante su embarazo. Desde un principio, pregúntese si se siente cómoda hablando francamente con su médico y haciéndole preguntas. Si no está segura, tal vez desee cambiarse de médico. Debido a que gran parte del desarrollo del bebé ocurre en las primeras semanas del embarazo, es importante que consulte al médico ni bien piense que puede estar embarazada.

COMIDA PARA DOS

Al estar embarazada, su alimentación cobra una importancia especial. Su bebé en crecimiento necesita nutrientes de los grupos alimentarios básicos. De acuerdo con el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, una dieta diaria sana incluye:

- 6 a 11 porciones de granos, como panes de granos integrales y cereales
- 3 a 5 porciones de verduras
- 2 a 4 porciones de frutas
- 2 a 3 porciones de lácteos, como leche descremada o yogur
- 2 a 3 porciones de proteínas, como carne, pescado, huevos, carne de ave o frijoles



Para suplementar su dieta, su médico puede recomendarle un complejo de vitaminas prenatales que contenga hierro, calcio y ácido fólico.

EL EJERCICIO

Realizar ejercicio moderadamente durante el embarazo ayuda a muchas mujeres a sentirse mejor, tanto física como mentalmente. Sin embargo, el ejercicio no es para todas. Hable con su médico sobre el nivel de actividad correcto para usted.

EDUCACIÓN

Las clases de parto pueden ayudarle a usted y su pareja a entender mejor su embarazo y a que se prepare para el trabajo de parto y el parto. También pueden ayudarle a sentirse más cómoda a medida que se acerca su fecha programada del parto. Para encontrar una clase de parto en su área, hable con su médico o el hospital donde planea dar a luz.

¿Sabía usted que?

Si todas las mujeres en edad de procrear tomaran suficiente vitamina B y ácido fólico antes y durante el principio del embarazo, la incidencia de algunos tipos de defectos de nacimiento graves se reduciría en tanto como el 70 por ciento. Debido a que la mitad de los embarazos no son planeados, la organización March of Dimes recomienda que todas las mujeres en edad de procrear tomen 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Si está planeando quedar embarazada, hable con su médico sobre cómo obtener suficiente ácido fólico. Si tiene alguna otra pregunta sobre cómo prepararse para un embarazo saludable, visite myCIGNA.com o llame a la CIGNA 24-Hour Health Information LineSM (Línea de información sobre salud las 24 horas de CIGNA HealthCare) al 1.800.CIGNA 24.

Enfermeros titulados que responden sus llamadas

Se despierta el domingo por la mañana y tiene fiebre. No piensa que sea lo suficientemente grave como para un viaje a la sala de emergencias o una clínica de atención sin cita previa. Sin embargo, no se siente bien y necesita información y alivio.

¡Ahora mismo!

¿Qué puede hacer si no desea esperar hasta la mañana siguiente para ver a su médico? Si es miembro de CIGNA HealthCare, simplemente llame a la **CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information LineSM** y hable con un enfermero titulado en información sobre salud. Lo único que necesita es un teléfono. Ni siquiera tiene que levantarse de la cama.

Los enfermeros de información sobre salud de CIGNA HealthCare siempre están disponibles cuando necesita guía sobre su salud, incluso sobre preocupaciones menores. El enfermero puede:

- Escuchar sus síntomas y ayudarlo a evaluar sus necesidades.
- Remitirlo a una sala de emergencias cercana, si fuera necesario.
- Comunicarle con la Biblioteca de información sobre salud, donde podrá elegir entre cientos de programas grabados en cintas de audio sobre temas de salud importantes.

¿Cuándo es un buen momento para hablar con un enfermero de información sobre salud?

- Tiene dolor de estómago, pero no está seguro sobre si debería esperar para ver a su médico personal o buscar atención lo antes posible.

- Su hijo tiene dolor de oídos en la noche.
- Piensa que se distendió un músculo llevando una caja pesada.
- Está de viaje y piensa que puede tener una infección de los senos nasales.

La CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information LineSM. Conveniente. Sin cargo. Llame al 1.800.CIGNA 24 desde cualquier lugar. En cualquier momento.

¿Sabía usted que?

Si se está preguntando cómo tratar una erupción cutánea (de la piel) o si necesita consejos sobre cómo calmar a un bebé que llora puede llamar a la CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information LineSM y hablar con un enfermero titulado en el 1.800.CIGNA24.

La seguridad de su bebé – Nunca es demasiado pronto

El programa de CIGNA HealthCare Healthy Babies[®] ofrece una cantidad de servicios y recursos para embarazadas para ayudarlas a asegurarse de que den a luz a un bebé saludable.

El programa trabaja para educar a los padres que estén esperando un hijo, y le presta especial atención a las necesidades de las madres y sus bebés. Como participante de Healthy Babies, tendrá oportunidades de apoyo durante todo su embarazo, y después también.

Las siguientes son algunas de las características que están disponibles a través del programa:

- Los miembros que se inscriban en el programa Healthy Babies recibirán materiales educativos publicados por March of Dimes[®] sobre cómo tener un embarazo saludable y un bebé sano.
- También tienen acceso a la CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information LineSM y pueden hablar con un enfermero titulado sobre sus preguntas o preocupaciones.

- Quienes sean consideradas como miembros con embarazos de alto riesgo podrán aprovechar los servicios de administración de casos. El administrador de caso les proporciona a las miembros información sobre sus factores de riesgo y las ayuda a coordinar los servicios y los beneficios de atención médica.

Si está embarazada y desea inscribirse en el programa Healthy Babies, llame al Departamento de servicios a los miembros de CIGNA HealthCare, al número de teléfono sin cargo que aparece en su tarjeta de identificación.

“CIGNA HealthCare” se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596348SP © 2005 CIGNA Health Corporation



CIGNA HealthCare
A Business of Caring.